# 100% Pure Creatine

## Monohidrato de Creatina Pura

**100% PURE CREATINE** es 100% monohidrato de creatina de la más alta calidad porque está compuesta únicamente por creatina certificada con un 99´99 % de pureza, testada mediante la técnica **HPLC (High Performance Liquid Chromatography, cromatografía líquida de alta eficacia).**

La creatina es una sustancia nitrogenada de bajo peso molecular que es sintetizada por el cuerpo humano a razón de 2 gramos por día. La podemos encontrar en las carnes a razón, por término medio, del 0,5 % de su peso. La creatina al ser una sustancia de carácter fosfágeno actúa mediante el almacenamiento del fosfato de alta energía. Una parte de la creatina llegada al músculo se convierte en creatina fosfato, poseyendo la cualidad de mantener la concentración de ATP de una forma constante hasta conseguir un estado próximo al agotamiento.

La ingesta de creatina comporta en el músculo:
- Un aumento del balance creatina-creatina fosfato.
- Aumento de fuerza explosiva.
- Ahorra glucógeno muscular, reduce la descomposición de proteínas y el incremento de acidez debido a la producción de ácido láctico.

La suplementación con creatina **está especialmente indicada para atletas que precisen de un entrenamiento anaeróbico intenso, tal como culturismo, halterofilia, aeróbic de competición, atletismo y deportes de fuerte intensidad**. También como complemento de dieta en regímenes vegetarianos.

**Perfil nutricional por servicio:**
1 cucharadita en polvo 5000 mg de monohidrato de creatina.

**Monohidrato de creatina en polvo:** 500 g.

**MODO DE EMPLEO:**
Divide entre 3 tu peso corporal en kilogramos. Ésa es la cantidad de creatina en gramos que deberías tomar diariamente en la fase de carga (1a semana de consumo). Después de ese período toma la mitad de esa cantidad para mantenimiento. Consumir principalmente con estómago vacío después del entrenamiento con carbohidratos simples. Consumir 350 ml de líquido por cada 5 gramos de creatina para lograr una solución correcta. Durante el consumo de creatina asegúrate de que estés bien hidratado todo el tiempo.